

mujer

IN TIME

Fashion Edition

BIO

Miuccia Prada

BLEND IT LIKE A PRO

MI ENEMIGO
EL CORTISOL

DISEÑADORES
Y SUS *musas*

weird
SHOES + BAGS

FERKA

Hay que
romperle el miedo
al oso



A woman with dark hair is lying down, wearing a black lace bra. She is looking directly at the camera. Her right arm is resting on a large, textured orange object, which appears to be a large fruit like a pomelo. The background is a warm, brownish-orange color. The Calvin Klein logo is visible on the left side of the image.

Calvin Klein



#NOTEPIERDASDENADA



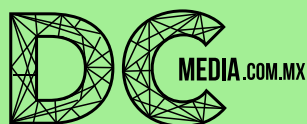
MUJERINTIME



¿QUIERES COLABORAR?

contacto@dcmedia.com.mx

WWW.MUJERINTIME.COM



ROGER



Roger Vivier fue un consumado artista que dedicó su vida a crear fantasía, originalidad y creatividad que plasmó en el mundo del calzado. Su prolífica carrera comenzó en los años 30. Durante las frecuentes visitas de Monsieur Vivier al Moulin Rouge, el Casino de París y Folies Bergères, conoció al cantante francés Mistinguett y la actriz Josephine Baker, y creó sus primeros zapatos hechos a medida para ellos.

Femenino y sofisticado el Viv' Choc es un nuevo icono de la Maison en una edición ornamentada especial.

VIVIER

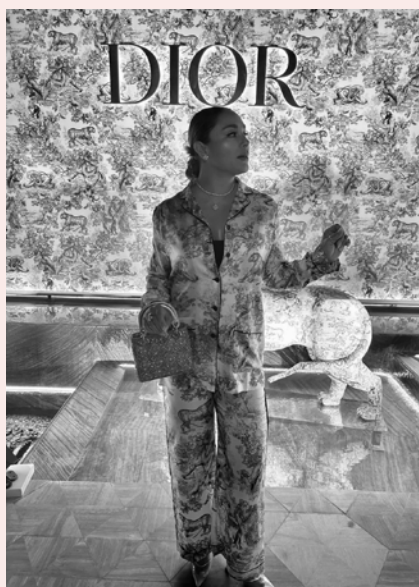
La **felicidad**,
al igual que
la **moda**,
no se trata
de seguir un
guión
preestablecido,
sino de crear tu
propia versión.



Hoy quiero invitarte a reflexionar sobre algo esencial: la felicidad. No es algo que alguien más pueda darte, sino un estado de conciencia que eliges por convicción. Aunque veas a personas que lo tienen todo y viven con intensidad, muchas veces no son realmente felices. La felicidad, al igual que la moda, no se trata de seguir un guión preestablecido, sino de crear tu propia versión.

En la moda, como en la vida, todo es prueba y error. No somos borregos que siguen tendencias ciegamente; somos protagonistas. A veces probamos cosas que no encajan, y otras veces encontramos ese estilo que nos define. Lo mismo pasa con nuestras decisiones: debemos atrevernos a experimentar, fallar y seguir adelante hasta encontrar lo que realmente nos hace sentir plenas.

Este mes te invito a que seas la creadora de tu propia historia, tanto en la vida como en el vestir. Atrévete a probar, a equivocarte, y sobre todo, a ser auténtica. La moda y la vida se tratan de expresión personal, así que sigue tus propias reglas. ¡Aquí comienza un viaje lleno de estilo y autoconocimiento!



Cynthia Díaz



+++

MARKETING DIGITAL



DC Media | Marketing digital

@dcmediamx



Si no puedes medirlo,
**no puedes
dirigirlo**



¿Listo para que los **expertos** midan el **impacto** de tu marca?

DC Media es la agencia de
MARKETING DIGITAL
que estabas buscando



CONTACTO@DCMEDIA.COM.MX



442-191-5922

EMPATÍA VS COMPASIÓN

ENTENDER LA DIFERENCIA PARA RELACIONARNOS MEJOR

En nuestras interacciones diarias, solemos hablar de empatía y compasión como si fueran lo mismo, pero aunque están estrechamente relacionadas, estas dos emociones tienen diferencias clave. Ambas son esenciales para establecer relaciones profundas y saludables, pero comprender qué las distingue puede ayudarnos a ser más conscientes de cómo nos conectamos con los demás y cómo ofrecemos nuestro apoyo.

¿Qué es la empatía? La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de sentir lo que esa persona está sintiendo. Nos permite entender las emociones ajenas y, por un momento, ver el mundo desde su perspectiva. Por ejemplo, si un amigo está pasando por una ruptura amorosa, la empatía te permite sentir su tristeza, su angustia, y acompañarlo emocionalmente en ese proceso. Se trata de sentir con la otra persona, de abrir un espacio para sus emociones en nuestro interior.

Esta habilidad nos ayuda a crear conexiones emocionales profundas, pero puede tener sus desafíos. Al sentir tan intensamente las emociones de los demás, la empatía puede llevarnos a sentirnos abrumados, agotados o incluso experimentar lo que se conoce como "fatiga por empatía", que ocurre cuando constantemente absorbemos el dolor o las dificultades de los demás.

¿Y la compasión? La compasión también implica reconocer el sufrimiento ajeno, pero con un matiz importante: nos impulsa a actuar. No solo entendemos lo que la otra persona está sintiendo, sino que sentimos un deseo genuino de ayudar, de aliviar su dolor. Es como si la empatía fuera la chispa que enciende la compasión, pero esta última da el paso extra hacia la acción.

La compasión no requiere que hayamos vivido una experiencia similar a la del otro, ni que sintamos exactamente lo que esa persona siente. Basta con percibir su sufrimiento y querer hacer algo al respecto, ya sea ofrecer apoyo emocional, realizar un pequeño gesto de ayuda o incluso prestar atención y escuchar sin juzgar.

Diferencias clave y cómo afectan nuestras relaciones La principal diferencia entre empatía y compasión es que la empatía se centra en el sentir, y la compasión se enfoca en el hacer. Si bien ambas emociones son importantes, la empatía puede, en ciertos casos, generar agotamiento emocional. Por ejemplo, los profesionales de la salud que trabajan en entornos donde hay mucho sufrimiento suelen experimentar "fatiga por compasión" o incluso sentir que ya no pueden empatizar como antes debido al desgaste emocional. La compasión, al estar más orientada a la acción, puede ser más sostenible a largo plazo, permite tomar una actitud más proactiva, que genera bienestar tanto en quien recibe la ayuda como en quien la ofrece.

¿Cómo desarrollar más compasión en el día a día? Para cultivar más compasión en nuestras vidas, podemos empezar por ser más conscientes de las emociones de los demás y preguntarnos: "¿Cómo puedo ayudar?" No siempre es necesario realizar grandes acciones. A veces, el simple hecho de estar presentes, escuchar, o realizar gestos sencillos, como ofrecer un café o dar un consejo, puede marcar una gran diferencia.

Si bien es esencial ser compasivos con los demás, también lo es ser compasivos con nosotros mismos. Es importante reconocer cuándo estamos emocionalmente agotados y cuándo necesitamos establecer límites saludables para poder seguir ayudando de manera efectiva sin descuidar nuestro propio bienestar.



ACTÍVATE CON DIVERSIÓN



CONOCE MÁS



ACTÍVATE
30 MINUTOS 5 DÍAS
DE TU SEMANA

animación
Bob
ESPONJA
Trasmitido por Televisión Pública
© 2014 Warner


Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas

EL MÉTODO LOCI



Una técnica ancestral para mejorar tu memoria

El Método LOCI es una técnica poderosa que te permite mejorar la memoria de manera efectiva al asociar información con lugares físicos. Imagina tu mente como una casa, donde cada habitación o rincón puede almacenar una idea, un concepto o un dato. Esta técnica, utilizada por los antiguos griegos y romanos, es ideal para memorizar listas, discursos o cualquier tipo de información que quieras recordar con facilidad.

Tu mente como un mapa visual

El Método LOCI se basa en visualizar un espacio familiar —una casa, por ejemplo— y asociar cada parte de ese espacio con un elemento que deseas recordar. Por ejemplo, puedes imaginar la entrada de tu casa como el lugar donde guardas la primera palabra de una lista, el salón para el segundo elemento, y así sucesivamente. Esta técnica funciona porque el cerebro tiende a recordar mejor las imágenes y los lugares familiares.

Crear asociaciones mentales fuertes

Para que esta técnica sea efectiva, es importante que las asociaciones entre los lugares y la información sean lo más vívidas posibles. Cuanto más detalles uses en tu visualización,

más fácil será recordar lo que has guardado en cada "habitación" de tu mente. Por ejemplo, si quieres memorizar una lista de compras, puedes imaginar un enorme cartón de leche en la cocina o un par de zapatos de pan en el recibidor.

Estudios han demostrado que las personas que usan el Método LOCI pueden mejorar su capacidad de recordar en un 50% en comparación con quienes no utilizan técnicas de memoria visual.

Aplicar el método en la vida diaria

El Método LOCI no es solo para memorizar listas o datos aislados, también puede ser útil para recordar discursos, presentaciones o cualquier contenido que debas tener presente sin depender de notas. Si practicas este método con frecuencia, mejorarás tu memoria a largo plazo, permitiéndote recordar información con mayor claridad y rapidez.

¿Listo para transformar tu mente en una casa de recuerdos? ¡El Método LOCI te ayudará a organizarla y a recordar como nunca antes!

ACTÍVATE Y LIBÉRATE DE LO QUE TE DETIENE



CONOCE MÁS



ACTÍVATE
30 MINUTOS 5 DÍAS
DE TU SEMANA


Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas

MI HIJO PROBLEMÁTICO

¿y si ya no es solo una fase?

Es normal que los niños y adolescentes pasen por fases complicadas; sin embargo, cuando los episodios de mal humor, aislamiento y dificultad para relacionarse persisten y empeoran, es momento de preguntarnos si ya no es solo una etapa pasajera. Como madres o padres, solemos tranquilizarnos pensando que son cambios temporales, pero a veces, la realidad puede ser más compleja.

Señales que no debemos ignorar Un niño que se irrita fácilmente, que parece estar siempre de mal humor o que lucha por encajar en el entorno social no está simplemente "creciendo". Puede ser un signo de que algo más profundo está ocurriendo. Si notas que tu hijo se aleja de sus amigos, que las conversaciones en casa son tensas y que incluso pequeñas cosas lo irritan desproporcionadamente, es importante prestar atención. No siempre se trata de una fase, sino de una señal de que tu hijo está enfrentando dificultades emocionales o sociales que no sabe cómo gestionar.

Los niños que tienen problemas para relacionarse suelen ser etiquetados como "problemáticos", pero es importante recordar que detrás de ese comportamiento hay una lucha interna. A muchos les cuesta expresar lo que sienten, y su mal humor o aislamiento es una forma de protegerse. Esto puede afectar sus relaciones con amigos, compañeros de clase y hasta con la familia, lo que agrava la situación. Poco a poco, el niño se encuentra en un ciclo de aislamiento y frustración, lo que empeora su comportamiento.

¿Qué hacer cuando parece que no es solo una fase?

Si tu hijo está constantemente irritable, se aísla o parece no encajar, el primer paso es la observación sin juicio. Habla con él, trata de entender qué lo está molestando o si está enfrentando algo que no ha podido expresar. A veces, los niños no saben cómo verbalizar sus emociones, y necesitan que alguien les ayude a identificar lo que sienten. Si ves que no mejora con el tiempo o si el comportamiento interfiere con su vida diaria, puede ser necesario buscar la ayuda de un profesional, como un terapeuta infantil o un consejero escolar.

La crianza es un reto, y muchas veces nos sentimos perdidos cuando notamos que nuestro hijo ya no es el de antes. Aceptar que puede estar enfrentando algo más serio es el primer paso para ayudarlo a encontrar su camino y superar esta etapa difícil.

El impacto en las relaciones



Tupperware®

www.tupperware.com.mx



Tupperware México



@mxtupperware



@mxtupperware

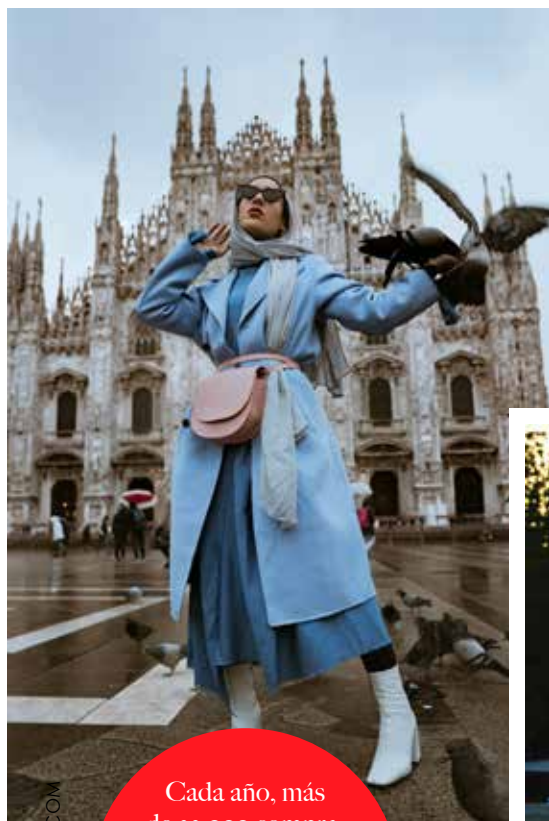


TUPPERWAREMEXICO



LA CIUDAD DONDE LA MODA SE RESPIRA

Milán no es solo una ciudad; es el epicentro mundial del glamour, el diseño y la alta costura. Si te apasiona la moda, este destino italiano es una parada obligatoria en tu lista de viajes. Además de sus famosas pasarelas, esta ciudad ofrece una experiencia única para quienes buscan respirar elegancia en cada rincón.



Cada año, más de 22,000 compradores y periodistas de todo el mundo asisten a la Semana de la Moda de Milán.

Uno de los lugares más icónicos para los fashionistas es el Cuadrilátero de la Moda, un conjunto de calles en el corazón de Milán donde las marcas más exclusivas como Gucci, Prada, y Versace exhiben sus últimas colecciones. Caminando por estas calles, te sentirás como si estuvieras en una pasarela infinita rodeada de vitrinas deslumbrantes. Este es el lugar ideal para perderte entre boutiques, admirar la moda más exquisita del mundo y, si tu presupuesto lo permite, llevarte alguna prenda digna de un editorial de revista.

La Semana de la Moda Cada año, durante la Milano Fashion Week, la ciudad se convierte en el epicentro de la moda global. Diseñadores de renombre internacional, modelos, influencers y prensa especializada se reúnen para presenciar lo último en tendencias. Si logras visitar Milán durante esta semana, prepárate para una sobredosis de estilo. Aunque conseguir entradas a los desfiles puede ser un desafío, la atmósfera vibrante de las calles es una experiencia en sí misma. Es un espectáculo ver cómo la ciudad se transforma, con cada esquina respirando vanguardia.

Moda más allá de las pasarelas

Milán no solo ofrece moda en sus tiendas o eventos, también es un museo de diseño a cielo abierto. No puedes dejar de visitar el Museo Armani/Silos o el Museo de la Moda y el Traje, donde descubrirás la evolución de las tendencias a lo largo de las décadas. Además, la ciudad es hogar del Salone del Mobile, el evento de diseño más grande del mundo, que aunque no es moda en su sentido estricto, demuestra que el estilo milanés no tiene límites.

Un viaje que nunca pasa de mod

Visitar Milán es mucho más que ir de compras, es sumergirte en una atmósfera donde el estilo lo es todo. Desde su arquitectura hasta la manera en que los locales se visten para una simple taza de café, la ciudad refleja una dedicación al diseño y la elegancia que la ha convertido en la capital indiscutible de la moda. ¿Lista para tu próxima escapada al corazón del buen gusto? ¡Milán te espera con las puertas abiertas!

¡ LA ESPERA HA TERMINADO !

PREVENTA DEL 17 AL 22 DE SEPTIEMBRE

CONOCE NUESTRA Querida Agenda

Facilita tu organización, visualiza tus prioridades
y planifica las actividades del día.



Instagram: @queridaaagenda

Página web: linktr.ee/querida

Foodie Time



TORTILLA FIT

NUTRITIVA, LIGERA Y DELICIOSA

La tortilla de brócoli con claras de huevo es la opción perfecta si buscas una receta saludable, rica en proteínas y baja en grasas. Usar claras pasteurizadas te permite preparar este plato de forma rápida, sin renunciar al sabor ni a los nutrientes. Combinar el brócoli con las claras da como resultado un plato ligero y esponjoso, ideal para una cena entre semana o un almuerzo saludable.

¿QUÉ NECESITAS?

200 g de brócoli (floretes)
 300 ml de claras de huevo
 50 ml de leche o nata líquida
 1 cucharadita de cerveza
 1 cucharadita de cúrcuma molida
 1/2 cucharadita de pimentón dulce
 Queso rayado
 Pimienta negra molida al gusto
 Aceite de oliva virgen extra
 Sal
 Perejil fresco (para decorar)

¿CÓMO SE HACEN?

Corta los floretes del brócoli en piezas pequeñas y cocínalos al vapor durante unos 5 minutos, hasta que estén tiernos pero firmes. En un recipiente, bate las claras de huevo con la leche, la levadura de cerveza, la cúrcuma, el pimentón y la pimienta negra. Añade un poco de queso rallado.

Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva. Saltea el brócoli con una pizca de sal hasta que esté ligeramente crujiente. Luego, añade la mezcla de claras y cocina a fuego bajo, tapando la sartén, hasta que la tortilla esté cuajada por los bordes pero aún jugosa en el centro. Una vez lista, desliza la tortilla sobre un plato y decora con perejil fresco picado. ¡Disfrútala sola o acompáñala con una ensalada fresca!

EL ARTE DE UN BUEN MARIDAJE CHILENO-MEXICANO: CABERNET SAUVIGNON



Los vinos chilenos han ganado reconocimiento mundial por su calidad y diversidad, gracias a las excepcionales condiciones climáticas y geográficas del país que permiten la producción de vinos de alta gama. En México, uno de los favoritos es el Cabernet Sauvignon, una cepa chilena emblemática que destaca por sus sabores audaces y su capacidad para envejecer bien en la botella convirtiéndose en el favorito de las mesas mexicanas.

Este vino tinto, es una elección clásica y versátil para acompañar una variedad de platos. Con su estructura robusta, taninos firmes y sus notas típicas incluyen grosella negra, cereza, ciruela, pimienta verde, y matices de roble, vainilla y tabaco provenientes del envejecimiento en barrica; un Cabernet Sauvignon embotellado puede elevar una comida de buena a excepcional.

ProChile Institución del Ministerio de Relaciones Exteriores, encargada de promover una oferta de bienes y servicios chilenos en el mundo ofrece una serie de recomendaciones para llevar a cabo un maridaje excepcional de la mano de esta selección de vino y así explorar distintas combinaciones desde platillos tradicionales mexicanos hasta un buen corte de carne que permitan aprovechar al máximo de esta joya vinícola.

Maridaje Tradicional Mexicano

Enchiladas de Mole: Para este platillo tradicional sugerimos una salsa espesa y picante hecha de chocolate y chiles. Los taninos firmes y las notas de frutas oscuras del vino se mezclan bien con los sabores intensos del mole, creando una experiencia gustativa profunda y satisfactoria.

Maridajes Clásico

Cordero Asado: El cordero, especialmente cuando está marinado con hierbas y ajo, combina perfectamente equilibrado con la estructura del vino, creando una experiencia gustativa armoniosa.

Estofado de Ternera: Un estofado de ternera cocido lentamente, a través de una salsa espesa y sabrosa, es una combinación excelente resaltando los sabores profundos del vino.

Ravioles de Setas con Salsa de Trufa: La tierra de las setas y la sofisticación de la trufa se complementan maravillosamente con las notas de frutas y especias del vino.

Maridajes Modernos

Hamburguesas Gourmet: Una hamburguesa gourmet con ingredientes como un queso cheddar envejecido, cebollas caramelizadas y tocino, es una combinación moderna que funciona maravillosamente gracias a los sabores intensos y variados que complementan la complejidad del vino.

Berenjenas a la Parmesana: Cuando se preparan con salsa de tomate y queso parmesano derretido, crean un plato vegetariano robusto que se alinea al envejecimiento del vino.

Portobello a la Parrilla: Los hongos portobello, con su textura carnosa y sabor terroso, son una excelente opción para los vegetarianos que aquellos que buscan un plato vegetariano que mezcle sabores.

¿Qué necesitamos para un buen maridaje?

Balance de Sabores: Asegúrate de que los sabores del vino y la comida se complementen, sin que uno sobrepase al otro.

Texturas: Considera la textura de la comida y el vino. Los vinos con taninos firmes funcionan bien con platos grasos, mientras que los vinos ligeros y ácidos son ideales para platos frescos y ligeros.

Experimentación: No tengas miedo de experimentar y encontrar tus propias combinaciones favoritas. El maridaje es tanto un arte como una ciencia. Maridar vinos chilenos con comida mexicana, con un buen corte de carne, emparedados y hasta platillos vegetarianos son una excelente manera de explorar y disfrutar de las riquezas culinarias de ambos países.



ProChile es una institución del Ministerio de Relaciones Exteriores que promueve la oferta de bienes y servicios chilenos en el mundo. A través de una red de más de 50 oficinas internacionales y 16 oficinas en las diferentes regiones de Chile, equipos de profesionales especializados trabajan para fortalecer la posición del país en los mercados internacionales, difundir oportunidades para invertir en Chile y fomentar el turismo. En México, ProChile cuenta con dos oficinas que proveen de información de primer nivel a importadores y exportadores chilenos para generar leads y detectar nuevas oportunidades. Para más información: www.prochile.gob.cl

Contenido de prensa
Marina Roque
marina@prochilegroup.com
(55) 507 7862

MI ENEMIGO EL CORTISOL



Cuando el estrés se convierte en un problema hormonal

El cortisol, comúnmente conocido como la "hormona del estrés", juega un papel crucial en nuestro cuerpo. Es esencial para regular diversas funciones, como el metabolismo y el sistema inmunológico, y nos ayuda a responder a situaciones de peligro. Sin embargo, cuando el cortisol se mantiene elevado durante largos periodos, puede convertirse en un enemigo silencioso, causando una serie de problemas de salud. En este artículo, exploraremos los síntomas de tener el cortisol alto, cómo llegamos a esta situación y, lo más importante, cómo reducirlo para mejorar nuestra calidad de vida.

Síntomas del cortisol alto: Señales de alerta

Tener niveles elevados de cortisol puede manifestarse de varias maneras, afectando tanto nuestra salud física como mental. Algunos de los síntomas más comunes incluyen:

Aumento de peso, especialmente en el abdomen: El cortisol alto puede promover la acumulación de grasa en la zona abdominal, incluso si no cambias tus hábitos alimenticios.

Insomnio y trastornos del sueño: Aunque el cortisol es necesario para mantenernos alerta durante el día, cuando se descontrola, puede dificultar que nos relajemos y concilie el sueño por la noche.

Fatiga persistente: Sentirse constantemente cansado, incluso después de descansar, puede ser una señal de que tus niveles de cortisol están fuera de control.

Irritabilidad y cambios de humor: El cortisol elevado puede alterar el equilibrio de otras hormonas en el cuerpo, afectando tu estado de ánimo y provocando ansiedad o depresión.

Problemas digestivos: El estrés crónico y el cortisol alto pueden interferir con la digestión, provocando molestias como hinchazón, estreñimiento o diarrea.

¿Cómo llegamos a esta situación? Las causas del cortisol alto

El cortisol es liberado por las glándulas suprarrenales en respuesta a situaciones estresantes, ya sean físicas o emocionales. Sin embargo, el problema surge cuando el estrés se convierte en algo crónico, llevando a un estado constante de alerta en el cuerpo. Algunas de las causas más comunes de cortisol alto incluyen:

Estrés emocional prolongado: Problemas en el trabajo, relaciones conflictivas, preocupaciones financieras o cualquier situación que provoque una respuesta de estrés constante puede mantener elevados los niveles de cortisol.

Falta de sueño: El insomnio o no dormir lo suficiente puede interrumpir el ritmo circadiano, lo que lleva a un desajuste en la producción de cortisol.

Mala alimentación: Dietas ricas en azúcares y grasas saturadas, así como la falta de nutrientes esenciales, pueden contribuir a niveles elevados de cortisol.

Falta de ejercicio o exceso del mismo: Mientras que la falta de actividad física puede mantener el cortisol elevado, el ejercicio excesivo sin descanso adecuado también puede tener el mismo efecto.

Problemas médicos subyacentes: Condiciones como el síndrome de Cushing, enfermedades autoinmunes o desequilibrios hormonales también pueden causar un aumento en los niveles de cortisol.

Cómo reducir el cortisol: Estrategias efectivas para encontrar el equilibrio

La buena noticia es que existen varias estrategias para reducir los niveles de cortisol y mitigar sus efectos negativos. Aquí te

compartimos algunas de las más efectivas:

Practica la gestión del estrés: Técnicas como la meditación, la respiración profunda, el yoga o simplemente dedicar tiempo a hobbies relajantes pueden ayudarte a manejar el estrés de manera más efectiva, reduciendo la producción de cortisol.

Mejora tus hábitos de sueño: Asegúrate de dormir al menos 7-8 horas por noche. Establece una rutina de sueño regular, evitando pantallas y estimulantes como la cafeína antes de acostarte.

Adopta una alimentación equilibrada: Incluye en tu dieta alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, y fuentes de omega-3, como el pescado graso. Reduce el consumo de azúcares refinados y grasas trans, que pueden incrementar el estrés oxidativo y el cortisol.

Haz ejercicio moderado: La actividad física regular, como caminar, nadar o practicar algún deporte de manera moderada, puede ayudar a regular los niveles de cortisol. Evita el sobreentrenamiento y asegúrate de descansar lo suficiente entre sesiones intensas.

Conecta con los demás: El apoyo social es fundamental para mantener el estrés bajo control. Pasar tiempo con amigos, familiares o participar en actividades comunitarias puede reducir significativamente los niveles de cortisol.

Consulta con un profesional: Si sospechas que tus niveles de cortisol están elevados, es importante buscar ayuda médica. Un profesional de la salud puede realizar pruebas y sugerir tratamientos específicos, como cambios en el estilo de vida o medicación, si es necesario.

El cortisol es una hormona vital para nuestra supervivencia, pero cuando se descontrola, puede tener efectos devastadores en nuestra salud. Reconocer los síntomas de cortisol alto y tomar medidas para reducirlo es clave para recuperar el equilibrio y mejorar nuestra calidad de vida. Con las estrategias adecuadas, es posible convertir a este enemigo en un aliado y vivir de manera más saludable y tranquila.



ENDOMETRIOSIS Y SEXO

DESCUBRIENDO EL PLACER A TRAVÉS DEL DOLOR

La endometriosis es una condición médica en la que un tejido similar al que recubre el interior del útero comienza a crecer fuera de él. Este tejido puede encontrarse en los ovarios, las trompas de Falopio, el área del intestino y otros órganos dentro de la pelvis y en diferentes partes del cuerpo.

Los síntomas más comunes son:

Dolor pélvico
Períodos menstruales dolorosos
Dolor al evacuar
Inflamación abdominal
Dolor al orinar
Dificultad para embarazo
Fatiga
Dolor en las piernas y la espalda
Depresión y ansiedad
Dolor durante o después del sexo

El dolor durante o después del sexo, conocido como dispareunia, es un problema significativo para muchas personas que viven con endometriosis. Este síntoma puede afectar profundamente las relaciones y la calidad de vida en general. En este artículo, profundizaremos en por qué la endometriosis causa dolor al tener relaciones sexuales, cómo puedes recuperar el control de tu placer, y algunos productos que me han ayudado a sentirme más segura y que creo que también te podrían ser útiles.

¿Por qué la Endometriosis Causa

Dolor durante el Sexo?

Muchas personas con endometriosis experimentan dolor durante o después del sexo, e incluso al llegar al orgasmo. Esto sucede porque el tejido endometrial crece en diversas áreas alrededor del útero, las trompas de Falopio, la parte posterior de la vagina e incluso en la vejiga e intestinos. Durante la penetración, este tejido puede irritarse, estirarse o inflamarse, provocando sensaciones de ardor, punzadas, dolor sordo o incluso náuseas.

Puede causar la formación de adherencias, que son bandas de tejido cicatricial que unen órganos, limitando su movimiento normal durante el coito, causando dolor y malestar que puede durar horas.

Otro factor importante es la tensión de los músculos del suelo pélvico. Estos músculos juegan un papel crucial en la comodidad sexual, y la cronicidad del dolor debido a la endometriosis puede causar ansiedad y miedo, lo que a su vez provoca que los músculos se tensen. Cuando los músculos del suelo pélvico están demasiado tensos, la penetración puede volverse dolorosa. Aprender a relajar estos músculos con técnicas de mindfulness y ejercicios puede ayudar a reducir la tensión y el malestar.

Recuperando el Placer

Desde temprana edad, se nos enseñan ciertas normas y expectativas sociales sobre el sexo y lo que se considera "normal". Sin embargo, estos conceptos no se ajustan a todos, especialmente a quienes experimentan dolor. Por eso es importante que reevalúes las creencias que tienes sobre el sexo y lo que se considera "buen sexo". Es esencial reconocer que nuestras experiencias sexuales son diversas y únicas, y encontrar un camino que se alinee con tu bienestar es fundamental para disfrutar más del sexo.

Exploración en Solitario La masturbación puede ser una excelente herramienta para identificar tus niveles de comodidad, áreas que prefieres evitar, limitaciones y lo que te gusta. Un recurso útil para explorar tu comodidad es el uso de dilatadores. Aunque puedan sonar clínicos, hoy en día existen opciones diseñadas para ser más amigables y cómodas. Los dilatadores están hechos para ayudar a reducir el dolor y la ansiedad en torno a la penetración. Suelen venir en diferentes tamaños, desde muy estrechos hasta más gruesos, lo que te permite comenzar de a poco y avanzar gradualmente según te sientas cómoda.



A full-body portrait of a young man with curly brown hair, shirtless, standing against a plain white background. He is wearing blue jeans with a black belt and has a black jacket slung over his shoulders. He has a small triangle tattoo on his left chest and a tattoo on his right shoulder. The Calvin Klein logo is visible on the right side of the image.

Calvin Klein

¿Alguna vez pensaste que las "Pilates girls" podrían ser las últimas sobrevivientes en un apocalipsis zombie? Lo que parece un chiste salido de TikTok ha despertado la curiosidad y, sobre todo, ha cambiado la percepción de este ejercicio. Aunque muchos lo ven como una actividad tranquila y hasta estética, la realidad es que el Pilates es un entrenamiento que puede rivalizar con el de un soldado. Las mujeres que lo practican han demostrado que están listas para cualquier desafío, incluso uno que involucre zombies.

La realidad detrás del mito

El fenómeno comenzó en TikTok, donde se popularizó la idea de que las chicas que hacen Pilates serían las más preparadas en un apocalipsis zombie. ¿La razón? La mezcla única de fuerza, resistencia y control mental que se desarrolla en cada clase. Aunque parezca que se trata solo de estiramientos suaves y movimientos controlados, Pilates es un entrenamiento que requiere una concentración intensa y un esfuerzo físico constante. El core (la zona central del cuerpo) es el foco principal, y es aquí donde se construye la fuerza necesaria para sobrevivir, no solo en una clase de Pilates, sino también en situaciones extremas.

Fuerza camuflada bajo elegancia

El Pilates trabaja todos los músculos del cuerpo, especialmente aquellos que a menudo se descuidan en otros entrenamientos. Desde el equilibrio y la coordinación hasta la flexibilidad, cada sesión es un desafío que fortalece el cuerpo de una manera profunda y duradera. Las "Pilates girls" se ven elegantes mientras practican, pero no te dejes engañar por las apariencias: el esfuerzo detrás de cada movimiento es real.

Resistencia y control mental

Una de las claves del Pilates es la conexión mente-cuerpo. Cada movimiento se hace con control y precisión, lo que también fortalece la mente. Esta disciplina mental es lo que permitiría a una "Pilates girl" mantener la calma en un ataque zombie, usando su fuerza interna y su resistencia física para sobrevivir. Además, el control de la respiración, que es fundamental en Pilates, podría ser útil en situaciones de alta tensión, como escapar de zombies sin ser detectada.

El chiste en TikTok ha hecho que muchos subestimen lo que significa practicar Pilates, pero quienes lo hacen saben que es un entrenamiento completo. Según la American Council on Exercise, una clase avanzada de Pilates puede quemar hasta 450 calorías por hora, lo que demuestra que no es un simple ejercicio de estiramientos. Así que la próxima vez que escuches que las "Pilates girls" sobrevivirían a un apocalipsis zombie, tal vez deberías tomártelo en serio. Después de todo, están más preparadas de lo que piensas.

El Pilates se creó en la década de 1920 como un programa de entrenamiento para rehabilitar a soldados heridos durante la Primera Guerra Mundial.

PILATES GIRLS

Las Sobrevivientes a un Ataque Zombie

Lo que comenzó como una broma en TikTok revela la verdadera fuerza de quienes practican Pilates.

TU FIESTA
EN EL
AIRE



@Intheairqueretaro



Up Town Juriquilla
442.881.8126

PRESENTA ESTA IMAGEN Y LLÉVATE UN

10%

DE DESCUENTO EN
CUALQUIER PAQUETE DE FIESTA

FERKA

Hay que
romperle el miedo
al oso





¿Qué fue lo más desafiante de tu experiencia en MasterChef Celebrity y cómo te preparaste para la final? ¡Hijole!, lo más desafiante fue no tirar la toalla y no hacerle caso a mi "no" en la cabeza. Yo creía que era muy mala en la cocina porque nunca lo había intentado. Lo más difícil fue no dejarme vencer por gente que sentía que cocinaba mejor que yo; al contrario, tuve que salir de mi zona de confort, porque es ahí donde está lo extraordinario. Para la final ya estaba totalmente enganchada, feliz con lo que estaba logrando. Me preparé con disciplina, ensayando en casa, buscando recetas en internet, escuchando los mejores consejos de la chef Zahie y de Poncho. También compré libros de cocina y le pedí a mi amigo Landa García, quien ganó Top Chef, que me compartiera sus mejores recetas y secretos, y puse todo eso en práctica.

¿Qué te motivó a regresar a la actuación con Lo que llamamos las mujeres? ¿Cómo ha sido retomar este camino? Amo la actuación, soy actriz de profesión, y realmente me fascina darle vida a personajes. Sobre todo, mi alma necesitaba volver a reconectar con la ficción. Después de MasterChef, se dio la oportunidad de hacer un capítulo especial de Lo que llamamos las mujeres, y trabajar con Elisa siempre ha sido un gran honor para mí. El personaje que interpreté tiene muchas experiencias con las que me identifiqué. Reconectar con la actuación es algo que necesitaba después de tanto tiempo haciendo realities.

¿Qué expectativas tienes al unírte a Venga la Alegría Fin de Semana como conductora? ¿Cómo es la química con tus compañeros Rey Gruperó y Jawy? No tengo expectativas más allá de estar agradecida. Estoy muy feliz de unirme a la gran familia de Venga La Alegría Fin de Semana como conductora titular. Ya conocía a algunos compañeros, y he conectado muy bien con Jawy y Rey Gruperó, sobre todo después de MasterChef. La química entre los tres es espectacular, nos conocemos muy bien. Con Rey, aunque competimos en MasterChef, es un corazón con patas, y siempre agradeceré que me haga reír. Jawy, por su parte, ha sido una gran sorpresa; hemos hecho click y nos entendemos muy bien trabajando juntos. Estoy feliz de que los tres latosos de MasterChef estemos en esta nueva etapa.

¿Qué te atrae más de la conducción en comparación con la actuación y la competencia en cocina? ¿Cómo te estás preparando para este nuevo reto? La conducción era algo que ya quería hacer formalmente porque me permite tener un balance entre tiempo de trabajo y estar con mi hijo. Me da la oportunidad de ser mucho más cercana con mi público y de mostrarme tal cual soy. La gente a veces se queda con una imagen de lo que ve en un reality, pero creo que eso no te define como persona. En la conducción no tienes guion, eres tú, tus ocurrencias, tu brillo y tu ángel. Además, es algo que llevaba tiempo decretando y finalmente se logró. Estoy enfocada y feliz de seguir creciendo en esta nueva etapa. La actuación también me llena el alma, pero cada disciplina tiene su magia y sus retos, y ahora estoy disfrutando mucho de este.

Sabemos que no eres cantante profesional, ¿qué es lo que más disfrutas de tus presentaciones en La Academia de Venga la Alegría?

¡Divertirme! Cuando me invitaron, dije que sí automáticamente, sabiendo perfectamente que no sé cantar, que no tengo la gran voz, pero sabía que quería divertirme. Siempre he dicho que si tú te diviertes en tu trabajo, la gente lo va a sentir y se va a divertir junto contigo. Me encanta bailar, me encanta el show, la moda y entregar entretenimiento a la gente. Al final, algunos decían "fue una agonía escucharte", pero no me lo tomo a pecho. Sé que si trabajas en el canto puedes mejorar, así que siempre veo la oportunidad de aprender. Tengo que trabajar para lograr mis sueños y los de mi hijo. ¡Yo no le digo que no a nada, no le tengo miedo al éxito!

¿Cuál ha sido el mayor reto que has enfrentado en La Academia de Venga la Alegría y qué has aprendido de esta experiencia?

La verdad estuvo cañón. Me pusieron canciones que no quedaban con mi tono de voz. Creo que el reto más grande fue romper el miedo a hacer el ridículo. Saber que no canto bien y que no tenía que intentar imitar la voz de grandes cantantes como Yuridia. Al final, se trataba de reírnos, y eso es lo que más disfruté.

Eres una inspiración para muchas personas al arriesgarte en diferentes áreas por tu hijo, ¿cómo te motivas día a día para seguir adelante y explorar nuevos retos?

Mi mayor motivación siempre va a ser mi hijo, por eso no digo que no a nada. Me ofrecieron cantar y me dio nervios, no lo sabía hacer bien, pero siempre estoy abierta a aprender. Siempre quiero entretener y entregar lo mejor a mi público, como lo hice en MasterChef. Me encariñé con el proyecto, di lo mejor de mí, llegaba a casa cansada, pero a estudiar recetas. Mi hijo es mi mayor motivación para lograr mis sueños y los de él. Como mamá autónoma, tengo que trabajar de lo que sea. No me importa si tengo que vender mole los domingos, lo haré con todo el amor. Sé que muchas mujeres se sienten identificadas con esta realidad: sí se puede, nunca hay que decir que no, hay que arriesgarnos.

¿Cómo logras equilibrar tu carrera con tu rol como madre?

Es muy difícil, a veces no tengo ni tiempo. No sé cómo lo hago: como en el coche, me cambio en el coche, no duermo, no descanso. Siempre digo que soy mamá 4x4. Siento que organizándote, con libretitas, post-its y tu círculo de apoyo —mis papás, amigos, la gente que me ayuda con mi hijo—, todo se puede lograr. Estoy muy agradecida con mis papás por echarme la mano para que yo pueda realizarme profesionalmente.

¿Qué consejos tienes para otras madres que buscan alcanzar sus sueños? Mi mayor consejo es que nunca dejen de soñar y, sobre todo, que nunca se olviden de sí mismas. Siempre vamos a estar pendientes de nuestros hijos, es nuestra responsabilidad, pero por estar al tanto de ellos o de la casa, a veces nos agotamos y nos dejamos al último. No debemos abandonar nuestros sueños personales y profesionales. Mamás felices hacen familias felices. Hay que cuidarnos igual que cuidamos a los demás.

Hablando de LCDLF, si pudieras regresar el tiempo, ¿harías algo diferente? No me arrepiento de nada. Siempre fui yo, aunque me hubiera gustado no haberme callado en ciertos momentos donde hubo personas que fueron muy injustas y groseras conmigo. Me hubiera encantado poderles contestar como lo haría en la vida real. Tal vez me hubieran dado más oportunidad de quedarme más tiempo, siento que me fui muy rápido y no me dieron la chance de que me conocieran mejor.

Si te invitaran a regresar esta temporada, ¿serías team tierra o team mar? Definitivamente sería team mar. Me encantan las personalidades de ese equipo. Siempre me ha caído muy bien Karime, Gala cañón, y estoy conociendo a Brigitte, que me cae perfecto. La pareja de Arath y Mayito, ¡dios mío!, quiero que sean mis tíos. La estoy pasando muy bien viéndolos.

¿Qué crees que es lo que más conecta con la audiencia? El morbo. Hoy en día, conecta con la gente y no lo entiendo. Están muy asustados por el bullying y personajes groseros, pero en la primera temporada también hubo personas así, como algunos integrantes del infierno que fueron groseros. En mi caso, se metían conmigo, con mi labio, con mi físico, con mi carrera. Ahora no entiendo por qué se les olvida eso.

¿Qué otros proyectos o metas tienes en mente para el futuro? ¿Hay algo nuevo que te gustaría explorar? Soy muy inquieta, tengo ganas de conquistar muchas cosas. En actuación, quiero llegar a las plataformas digitales con historias más reales y naturales, y también me gustaría hacer una historia de acción. Reconectar con la actuación es algo que mi alma necesita, pero también quiero escoger los personajes que interpreto. Me encantan las villanas, me divierten mucho. Personalmente, estoy lanzando mi línea de joyería, Gitana, lo cual me está retando como empresaria. Quiero tener otra fuente de ingresos para estar tranquila cuando no haya proyectos en televisión. Estoy cercana a los 40 y es momento de visualizar lo que quiero lograr. ¡No me quiero retirar hasta que esté viejita!

Si escribieran un libro sobre ti, ¿cómo sería el personaje? ¡Wow! Sería como Maléfica, la que interpreta Angelina Jolie. Maléfica no era mala, era un hada hermosa a la que le cortaron las alas, y por eso se volvió "mala". Me encantan las villanas no por ser malas, sino por traviesas. Siempre tienen una historia de fondo. Sería como una bruja traviesa, que vuela en su escoba con dragones, pero que hace el bien y está guiada por el amor.

Finalmente, ¿qué mensaje te gustaría compartir con tus seguidores que han estado contigo en cada paso de tu carrera? Estoy muy agradecida por todo el cariño. Cada vez tengo un fandom, mis ferkawers, mucho más leales. Me siguen y apoyan en cada locura que hago, ya sea cantar, cocinar, o participar en un reality. Conectan con mi autenticidad y con lo real que soy. Trato de motivar a mi público en mis redes sociales para que vayamos a terapia, que estemos plenos. La plenitud siempre abre puertas, y todo lo que recibo de mi público lo devuelvo con amor. ¡Gracias!





EN CORTO:

FERKA

Frío o calor: 100% calor.

Lugar favorito en el mundo: Bali.

Lugar favorito de México: los pueblos mágicos.

Puede ser Malinalco.

Mejor inversión: vivir una historia de amor intensa y tener a mi hijo.

En tu bolsa no falta: maquillaje.

Marca favorita mexicana: amo todo lo mexicano, todo lo hecho con huichol. Por ejemplo en bolsas soy mucho de comprar marcas de León, la moda me encanta.

Marca de maquillaje favorita: Urban Decay, MAC.

Crush: Tom Hardy.

Animal favorito: Jaguar y Leones.

Hobby: patinar los domingos.

Producto de maquillaje favorito: no puedo vivir sin los correctores.

Producto de skincare favorito: agua micelar de Garnier y L' Oreal su suero Glycolic Bright.

Perfume favorito: Tom Ford.

De pequeña querías ser: actriz, siempre quise estar en televisión.

Define tu estilo en una palabra: innovador.

Libro favorito: Diablo Guardián.

Serie favorita: Game of Thrones.

Personaje de tv favorito: Maléfica.

Frase favorita o mantra: Lo Siento, Perdoname, Gracias, Te Amo.

Accesorio favorito: me cuelgo hasta el molcajete. Soy fan, aretes, collares, anillos.

MasterChef o LCDLF: ¡no se puede! Los dos fueron grandes proyectos y aprendizajes.

Comida favorita: sushi.

Alguien con quien te gustaría trabajar: Eiza Gonzalez, Gael Garcia.

Lo primero que haces al despertar: ir al baño, después, prender una vela.

¿Cómo te dicen de cariño?: Ferka. Cruela y bruja me dicen mis amigas.

Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo: definitivamente Maria Felix, un súper brunch francés hablando con la doña.

Saint Laurent

Saint Laurent es sinónimo de elegancia atemporal que se remonta a la era de las pieles y la opulencia. Desde sus inicios, la marca ha sido un símbolo de lujo audaz, combinando el glamour de antaño con un toque moderno que desafía las convenciones. Cada pieza es una declaración de sofisticación que evoca el esplendor de épocas pasadas, adaptada para la mujer contemporánea que sabe lo que quiere.

















DIESEL



COPERNI



PHILIPP PLEIN



MUGLER



MUGLER

Dramatic



JACQUEMUS

El estilo Dramatic es una mezcla perfecta de sensualidad y rebeldía, ideal para quienes no temen destacar. Piezas con negros intensos, texturas vibrantes y detalles atrevidos crean un look sex fatale que juega con la elegancia sin perder ese toque punk que lo hace único. Desde prendas ajustadas hasta accesorios llamativos, cada elección es una declaración de poder y confianza. Para quienes saben que el dramatismo también puede ser sofisticado.



VERSACE



ETRO



PINKO



DAN CASSAB



OSCAR DE LA RENTA



DOLCE & GABBANA



BURBERRY



VIVIENNE WESTWOOD



ISA BOULDER

DOLCE & GABBANA



GCD



GCD



ATU BODY COUTURE

AMIR SLAMA



DSQUARED2



GANNI



BOLD PRINTS

Los estampados en la moda no son solo una elección de estilo; son una declaración de personalidad. Desde flores vibrantes hasta geométricos audaces, los patrones nos permiten expresar quiénes somos sin decir una palabra. Al combinar diferentes estampados, jugamos con contrastes y armonías, creando looks que capturan nuestra esencia. ¿Te sientes atrevida? Opta por animal print. ¿Prefieres lo clásico? Unos cuadros o rayas nunca fallan. Sea cual sea tu elección, los estampados son el reflejo de una identidad que no teme destacar.



LA MILANESA



PINKO

FORTE FORTE



ROVERTO CAVALLI

KENZO



ROCHAS

ETRO

KENZO

KENZO

BALENCIAGA

ALANUI

DIESEL

PHILIPP PLEIN

VERSACE

LA DOBLE J



MIUMIU
MOSCHINO

DIESEL



PRADA



JW ANDERSON



W e i R d BAGS

STELLA
MCCARTNEY

BALENCIAGA



Una bolsa icónica es ese detalle que transforma cualquier atuendo, sin importar si eres de estilo minimalista o amante de lo clásico. Es más que un simple accesorio; es un statement que deja huella. Este tipo de pieza rara y única no solo añade personalidad, sino que tiene el poder de convertirse en un tesoro familiar, pasando de generación en generación con la misma fascinación.

HERMES



DIESEL



CHANEL





aerie

GIANVITO ROSSI

HARDOT

MOSCHINO

JACQUEMUS

Weird SHOES

Los zapatos pueden ser el toque de distinción que tu outfit necesita, capaces de elevar cualquier look con un golpe de originalidad. No importa si prefieres un estilo sobrio o formal, un par de zapatos icónicos tiene el poder de sorprender y mostrar quién eres realmente. Además, son tan especiales que estamos seguros de que serán esos clásicos que tus futuras generaciones amarán igual que tú.

JEAN PAUL
GAULTIER

PHILIPP PLEIN

MOSCHINO

GCD

LE SILLA



AXEL ARIGATO

AXELARIGATO.MX



BODY CARE

LAS MEJORES MARCAS PARA LA MEJOR HIDRATACIÓN



9



10

11



12



13



1) **Fenty Skin Butta Drop Hydrating Body Milk** Un humectante liviano y sedoso que hidrata rápidamente, se absorbe rápidamente y tiene una deliciosa combinación de mantecas y aceites. 2) **Josie Maran Vanilla Vibezzz Whipped Argan Oil Refillable Firming Body Butter Jar** Un humectante de cuerpo completo batido con aire con aceite de argán que se absorbe rápidamente, brindando firmeza jugosa, hidratación intensa y un brillo total. 3) **The INKEY List PHA Exfoliating and Hydrating Body Water Cream** Un humectante corporal diario formulado con tres por ciento de PHA que hidrata y exfolia para lograr y mantener una piel de aspecto saludable. 4) **Hanni Good Aura Weightless Body Oil** Un aceite ligero, rico en antioxidantes, vitaminas y ácidos grasos, que se absorbe rápidamente en la piel, dejándola flexible y nutrida durante horas. 5) **Salt & Stone Santal & Vetiver Hydrating Body Lotion with Niacinamide** Una loción corporal diaria intensamente hidratante con extractos nutritivos de algas y niacinamida para suavizar, proteger y restaurar la piel. 6) **Youth To The People Superberry Firm + Glow Dream Body Butter with Niacinamide** Una lujosa manteca corporal de rápida absorción que hidrata, reafirma y suaviza visiblemente, dejando la piel hidratada y brillante durante hasta 48 horas. 7) **First Aid Beauty Ultra Repair Body Lotion for Skin Barrier** Una loción corporal ligera de uso diario para todo tipo de piel, con avena coloidal para fortalecer la barrera cutánea y brindar alivio instantáneo a la piel seca. 8) **OUI the People Featherweight Hydrating Body Gloss Oil with Squalane** Un aceite corporal que refuerza la barrera cutánea para una hidratación intensa de acción rápida. 9) **Charlotte Tilbury Magic Body Cream** Una crema corporal nutritiva que se funde con la piel y la revitaliza rápidamente con hidratación, dejando un brillo radiante y no pegajoso. 10) **Clarins Tonic Body Firming & Toning Treatment Oil** Un aceite corporal lujoso con extractos de plantas 100 por ciento puros para reafirmar y tonificar visiblemente la piel mientras minimiza la apariencia de las estrías. 11) **Josie Maran Vanilla Vibezzz - Whipped Argan Oil Refillable Firming Body Butter Jar** Un humectante de cuerpo completo batido con aire con aceite de argán que se absorbe rápidamente, brindando firmeza jugosa, hidratación intensa y un brillo total. 12) **Moroccanoil Body Lotion Moisturizer** Una loción ligera y de rápida absorción con una mezcla de aceites humectantes que deja la piel más suave, tersa y radiante. 13) **Sol de Janeiro Beija Flor™ Collagen-Boosting Elasti-Cream with Bio-Retinol and Squalane** Una crema corporal que refuerza el colágeno, enriquecida con el aroma floral y afrutado, que rellena visiblemente la piel con escualano vegano y aceite de cacay, un bio-retinol.

BLEND IT LIKE A PRO

Esponjas de Maquillaje para Every Look

Cuando se trata de aplicar tu base, la precisión lo es todo, y las esponjas de maquillaje son tus mejores aliadas. Encontrar la esponja perfecta es cuestión de prueba y amor, pero una vez que das con la indicada, no querrás volver atrás. Desde las clásicas Beauty Blenders hasta las opciones más nuevas y económicas, aquí te mostramos las más vendidas que no te defraudarán.

Beautyblender ORIGINAL Beauty-blender Makeup Sponge

La líder en ventas, la espuma súper suave, exclusiva y si látex mezcla rápidamente el maquillaje para una aplicación fácil y un acabado impecable similar a la piel.

ONE/SIZE by Patrick Starr Precision Setting & Baking Kite Powder Puff Set

Un juego ultra suave y reutilizable de cuatro borlas de microfibra con forma de cometa en dos tamaños, diseñadas para aplicar fórmulas en polvo suelto y compacto con máxima precisión.

MAKE UP FOR EVER HD Skin Sponge

Una esponja de doble cara con un lado plano recubierto de silicona para esparcir productos líquidos o en crema con un desperdicio mínimo y una punta de esponja puntiaguda para mezclar fácilmente.

Rare Beauty by Selena Gomez Soft Touch Setting Powder and Baking Puff Duo

Dos borlas en forma de diamante en terciopelo suave al tacto que combinan perfectamente con polvos compactos y polvos sueltos para una aplicación suave, uniforme y precisa.

Fenty Beauty by Rihanna Precision Makeup Sponge 100

Una esponja de maquillaje de tres lados diseñada sin látex, perfecta para aplicar y mezclar todas las fórmulas.

Kosas Revealers Dual-Ended Makeup Blender Sponge

Una esponja única de doble punta, con una punta fina para llegar hasta los rincones más pequeños de los ojos y una punta más grande que se difumina de manera uniforme y rápida.

C★
CAPADOCIA
JOYERÍA TURCA

otoño - invierno



ALTA CALIDAD
DE PLATA



CAPADOCIA JOYERÍA TURCA



CAPADOCIA_OFICIAL



442-516-5392

DISEÑADORES Y SUS *musas*

El arte de
la inspiración
en la moda

En el fascinante mundo de la moda, los diseñadores siempre han encontrado en sus musas una chispa esencial que enciende su creatividad. Estas figuras, ya sean estrellas de Hollywood o iconos de las redes sociales, son mucho más que simples portadoras de la ropa; son la encarnación de una visión artística. Desde la elegancia de Grace Kelly hasta la audacia de Kim Kardashian, exploramos algunas de las relaciones más icónicas entre diseñadores y sus musas.

Grace Kelly y Hermès La sofisticación en un bolso

Grace Kelly, la icónica actriz de Hollywood convertida en princesa de Mónaco, fue más que una musa; fue el símbolo de la elegancia que definió una era. Su relación con la casa Hermès comenzó cuando, en 1956, fue fotografiada usando un bolso de la marca para ocultar su embarazo de las cámaras. El bolso, que luego sería conocido como "el Kelly", se convirtió en un emblema de sofisticación y estilo atemporal.

Hermès encontró en Kelly la musa perfecta para representar su filosofía de lujo discreto y calidad inigualable. La actriz encarnaba todo lo que la marca quería transmitir: elegancia, discreción y un glamour natural que no necesitaba de excesos para brillar.



Audrey Hepburn y Givenchy: Una amistad vestida de moda

Hubert de Givenchy encontró en Audrey Hepburn no solo a su musa, sino también a una amiga cercana. Desde que Hepburn eligió a Givenchy para diseñar su vestuario en *Sabrina* (1954), nació una de las colaboraciones más icónicas de la moda. Hepburn no solo inspiró a Givenchy; ella también influyó directamente en sus colecciones, llevando al mundo piezas que se convirtieron en sinónimo de elegancia como el famoso "little black dress" de *Breakfast at Tiffany's*.



Kim K y Dolce & Gabbana La musa digital

En la era de Instagram, las musas han evolucionado, y Kim Kardashian es el ejemplo perfecto. Su relación con Dolce & Gabbana ha transformado la manera en que la moda se conecta con la cultura pop y la era digital. Kardashian, con su presencia omnipresente en las redes sociales y su habilidad para marcar tendencias, se ha convertido en una figura central para la marca italiana.

Dolce & Gabbana ha aprovechado la influencia global de Kardashian para llevar su visión a audiencias más jóvenes y modernas. Kim, por su parte, ha sabido mezclar el glamour y la provocación característicos de la marca con su estilo personal, creando looks que rápidamente se convierten en virales.



Zendaya y Law Roach El dúo que revoluciona la alfombra roja

Aunque Law Roach no es un diseñador en el sentido tradicional, su influencia en la moda es indiscutible, gracias en gran parte a su trabajo con Zendaya. Este estilista y la actriz han formado uno de los dúos más influyentes de la moda contemporánea. Desde sus memorables apariciones en la alfombra roja hasta portadas de revistas, cada look de Zendaya es un testimonio del ojo impecable de Roach y de la capacidad de ambos para reinventar la moda moderna. Zendaya, bajo la dirección de Law Roach, fue la mujer más joven en recibir el premio Fashion Icon en los CFDA Awards de 2021, destacando su estatus como una de las musas más influyentes de su generación.



BIO

Miuccia Prada

LA REVOLUCIÓN DE LA ELEGANCIA

Miuccia Prada es mucho más que un nombre emblemático en el mundo de la moda; es una fuerza creativa que ha redefinido lo que significa el lujo moderno. Nacida como Maria Bianchi en 1949 en Milán, Italia, Miuccia no siempre estuvo destinada al mundo de la moda. Su trayectoria comenzó en un ámbito completamente distinto: la política y el activismo. Sin embargo, fue su visión única y su audacia para desafiar las convenciones lo que la llevó a transformar la pequeña empresa de marroquinería de su familia en uno de los imperios de moda más influyentes del mundo.

Un giro inesperado: de la política a la moda Graduada en Ciencias Políticas por la Universidad de Milán, Miuccia se involucró activamente en el movimiento feminista de la década de 1970.

Su pasión por la justicia social y su intelecto agudo le dieron una perspectiva única que más tarde aplicaría en su carrera en la moda. En 1978, tomó las riendas de Prada, la empresa de su abuelo, que en ese entonces era una modesta firma de artículos de cuero. Lejos de seguir el camino tradicional, Miuccia decidió romper moldes. Bajo su liderazgo, Prada pasó de ser una marca de accesorios a convertirse en un referente de la moda de lujo, conocido por su innovación y su enfoque en el minimalismo elegante.

Revolucionando la moda con nylon y minimalismo Uno de los primeros y más audaces movimientos de Miuccia fue introducir el nylon como material de lujo. En una época donde el glamour estaba asociado a telas ricas como la seda o el terciopelo, Prada apostó por lo inesperado.

El lanzamiento de su línea de mochilas de nylon negro, minimalistas y funcionales, fue un éxito rotundo y marcó un antes y un después en la industria. Este enfoque en la funcionalidad, sin perder de vista el diseño, se convirtió en un sello distintivo de la marca. Con el tiempo, Prada se consolidó como una casa de moda que no solo seguía las tendencias, sino que las creaba.

El poder de la contradicción: lujo intelectual y arte Lo que realmente distingue a Miuccia Prada de otros diseñadores es su capacidad para mezclar lo intelectual con lo accesible, lo feo con lo bello, creando así un lenguaje visual único. Sus colecciones a menudo exploran temas de contradicción y paradoja, llevando al espectador a reflexionar sobre los límites del buen gusto y la estética. No es casualidad que su trabajo sea considerado por muchos como una forma de arte. Bajo su dirección, Prada ha colaborado con artistas y ha apoyado proyectos culturales a través de la Fundación Prada, una institución dedicada al arte contemporáneo.

Legado y futuro: la influencia de Miuccia en la moda moderna Hoy en día, Miuccia Prada sigue siendo una de las figuras más influyentes de la moda, no solo por su talento creativo, sino por su visión empresarial. Ha demostrado que es posible ser innovador y comercial a la vez, y su impacto se puede ver en cada rincón de la industria. Prada no es solo una marca; es un símbolo de poder, intelecto y sofisticación. Miuccia, con su mezcla de audacia y sutileza, ha dejado una huella imborrable en la moda contemporánea, y su legado seguirá inspirando a futuras generaciones de diseñadores.



Belleza Auténtica y Sostenible



Fórmulas amigables con tu piel y el planeta
Hecha con ingredientes naturales y locales
Libres de crueldad animal

www.xixanthe.com.mx

 **XIXANTHÉ**
cosmética mexicana

THE SHOKZ OPENFIT AIR

AUDÍFONOS QUE SE SIENTEN COMO AIRE



Los Shokz OpenFit Air son la última novedad en el mundo de los audífonos inalámbricos, prometiendo una experiencia auditiva que combina comodidad y tecnología de vanguardia.

DISEÑO: LIGEREZA Y LIBERTAD Lo primero que notarás al ponerte los Shokz OpenFit Air es su increíble ligereza. Con un peso de apenas unos gramos, estos audífonos parecen desaparecer una vez colocados, lo que los hace ideales para usar durante largos periodos sin que causen fatiga. El diseño de oído abierto es su característica más destacada: los audífonos descansan suavemente sobre las orejas sin bloquear el canal auditivo, permitiendo que el sonido ambiental se mezcle con lo que estás escuchando. Esto es perfecto para quienes necesitan estar atentos al entorno, como corredores, ciclistas o simplemente aquellos que no quieren aislarse por completo del mundo.

CALIDAD DE SONIDO: CLARIDAD EN SU MÁXIMA EXPRESIÓN A pesar de no tener una cancelación activa de ruido, los Shokz OpenFit Air ofrecen un sonido nítido y bien balanceado. La tecnología de conducción ósea, característica de la marca, transmite el sonido a través de los pómulos, liberando los tímpanos y evitando daños auditivos a largo plazo. Esto se traduce en una calidad de audio sorprendentemente clara, con agudos definidos y bajos presentes, aunque no tan profundos como en otros audífonos que se insertan directamente en el oído. Sin embargo, para la mayoría de los usuarios, especialmente aquellos que los utilizan en movimiento o durante actividades al aire libre, el sonido es más que suficiente.

COMODIDAD Y USO PROLONGADO: OLVÍDATE DE QUE LOS LLEVAS PUESTOS Una de las mayores ventajas de los Shokz OpenFit Air es la comodidad que ofrecen. Gracias a su diseño abierto y su ligereza, puedes llevarlos puestos durante horas sin sentir molestias. Son perfectos para el día a día, ya sea en el trabajo, haciendo ejercicio o simplemente caminando por la ciudad. La batería ofrece una duración decente, con hasta 8 horas de uso continuo, lo que es más que suficiente para una jornada completa.

Los Shokz OpenFit Air no son los audífonos para quienes buscan una experiencia sonora inmersiva y aislada, pero son perfectos si la comodidad y la seguridad son tus prioridades. Son la opción ideal para aquellos que valoran estar conscientes de su entorno mientras disfrutan de un buen audio.



**SHOW OFF YOUR
BRAND'S TRUE VALUE,
STAND OUT!**

Hit us up for some killer branding help.

ROCKET

★ **DESIGN STUDIO** ★

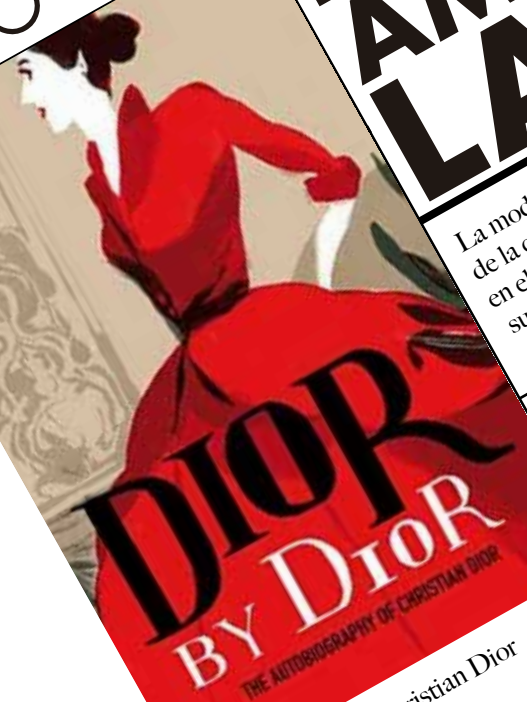
@rocketdesignfirm



LOS 3 LIBROS

PARA LXS
AMANTES DE
LA MODA

La moda no solo refleja nuestras preferencias estéticas, sino también la evolución de la cultura y la sociedad a lo largo del tiempo. Para quienes desean sumergirse en el fascinante mundo de la moda, hay libros que ofrecen una visión profunda de sus múltiples facetas, desde la historia hasta la vida de los diseñadores más icónicos.



Dior by Dior de Christian Dior

En Dior by Dior, el célebre diseñador nos invita a conocer la historia detrás de su ascenso en el mundo de la moda. A través de esta autobiografía, Dior narra los desafíos y éxitos que marcaron la creación de su casa de moda y el lanzamiento de su primera colección en 1947, que revolucionó la industria con el famoso "New Look".

Fashion: The Definitive History of Costume and Style de DK Publishing

Este libro es una verdadera enciclopedia visual de la moda. Desde los primeros registros de vestimenta hasta las tendencias contemporáneas, Fashion: The Definitive History of Costume and Style traza la evolución del estilo y el vestuario a lo largo de los siglos. Con imágenes deslumbrantes y detalladas descripciones, este libro explora cómo la moda ha sido influenciada por la cultura, la tecnología y los eventos históricos.



The Little Dictionary of Fashion de Christian Dior

Este pequeño pero poderoso libro es una joya para cualquier amante de la moda. Escrito por el legendario diseñador Christian Dior, The Little Dictionary of Fashion ofrece consejos prácticos sobre cómo vestir con elegancia y estilo. A través de palabras clave, Dior comparte su visión sobre la moda, el buen gusto y la elegancia atemporal.

THE LITTLE
DICTIONARY
OF FASHION

BY CHRISTIAN DIOR



Renueva tu celular: ¿Qué debes considerar antes de cambiar tu dispositivo?

En un mundo donde la tecnología avanza rápidamente, renovar tu celular puede ser una decisión emocionante. Antes de lanzarte a comprar el último modelo, hay algunos aspectos que deberías tener en cuenta y así asegurarte de que haces la mejor elección.

Primero, **revisa el rendimiento de tu celular actual**. Si las aplicaciones tardan en abrirse, la batería se agota rápidamente o el sistema operativo no acepta las últimas actualizaciones, son signos claros de que tu dispositivo necesita una actualización.

También es importante **considerar tu presupuesto**. Los celulares de gama alta ofrecen características impresionantes, pero pueden tener un costo mas elevado. Piensa en **cuánto estás dispuesto a gastar** y busca opciones que se ajusten a tu presupuesto sin sacrificar las funciones que necesitas. Investiga sobre los planes de financiamiento disponibles, que pueden hacer más accesible la compra de un nuevo dispositivo.

Otro punto a tener en cuenta es **identificar las características** que son esenciales para ti. Si te apasiona la fotografía, busca un celular con una cámara de alta resolución y funciones avanzadas.



Si eres un gamer, la capacidad de procesamiento y la calidad de la pantalla serán factores relevantes. Cada persona tiene prioridades diferentes, así que haz una lista de lo que no puede faltar en tu nuevo celular.

Finalmente, **evalúa la compatibilidad del dispositivo con otros productos que ya tienes**, como tabletas, relojes inteligentes o auriculares, y asegúrate de que se integre sin problemas con ellos. La compatibilidad y capacidad de sincronización pueden mejorar significativamente tu experiencia de usuario.

Cuando ya estés listo para el cambio, recuerda que **en tu sucursal Elektra o elektra.mx encontrarás una amplia variedad de celulares, como los nuevos lanzamientos del Oppo Reno 12 5G y el Vivo V40 lite**. Un gran aliado para tu compra es **Tecno Furor**, que se llevará a cabo del **3 al 26 de septiembre**, donde podrás disfrutar de promociones en tecnología y gadgets. La marca ofrece **Préstamo Elektra**, que se adapta a tus necesidades, facilitando la renovación de tu celular.



Si eres de las que ven la moda como una forma de arte o simplemente disfrutas de estar al día con las últimas tendencias, estas tres series son un must en tu lista de reproducción. Cada una ofrece una perspectiva única sobre el mundo de la moda, desde la historia de los iconos del diseño hasta los intrincados procesos creativos detrás de las colecciones más deslumbrantes.

¿QUÉ VER?

Next in Fashion

Next in Fashion es un emocionante concurso de diseño de moda donde aspirantes a diseñadores compiten para crear prendas innovadoras que podrían definir las próximas tendencias. Presentado por la modelo y diseñadora Alexa Chung y el estilista Tan France, cada episodio es un torbellino de creatividad, ya que los participantes deben demostrar su talento bajo tiempos ajustados.



The Assassination of Gianni Versace: American Crime Story

Esta serie dramatiza la vida y el trágico asesinato del icónico diseñador Gianni Versace, explorando tanto su influencia en la moda como las circunstancias que llevaron a su muerte. Más allá del misterio, la serie es un festín visual para los amantes del estilo, con una recreación detallada de la lujosa vida y obra de Versace.

Styling Hollywood

Styling Hollywood te lleva al fascinante mundo de Jason Bolden, un estilista de celebridades que trabaja con algunas de las estrellas más grandes de Hollywood. Junto con su esposo, Adair Curtis, quien es diseñador de interiores, Bolden maneja una empresa que se encarga de todo, desde vestir a las estrellas para la alfombra roja hasta decorar sus impresionantes mansiones. La serie es una mezcla perfecta de moda, estilo de vida de lujo y desafíos personales y profesionales, todo presentado con un toque de humor y mucha elegancia.





HACEMOS DEL

TRÁFICO DIARIO

TU OPORTUNIDAD DE

PUBLICIDAD



CONTACTO@ROADSTARS.MX



442 475 0430

THE SECRET IS I HAVE No SHAME.

Dakota Johnson





kiplingmexico.com

Antara, Delta, Lila, Lindavista, Town Square
Metepco, Oasis Coyocacán, Perisur, Santa Fe, Satélite,
Tezontle, Antea Querétaro, Galerías Querétaro,
Angelópolis Puebla, Andares Guadalajara,
Las Américas Cancún, Andamar Veracruz,
Galerías Valle Oriente Monterrey,
Calzada 401 Monterrey, Galerías Monterrey,
The Park San Luis Potosí.



© 2021 Kipling Mexico S. de RL

Kipling x Harry Potter

© & WBEL Publishing Rights © JKR (s24)



BIRKENSTOCK®



#SoyBirkenstock



Escanea y visítanos

BIRKENSTOCK.MX